

## 1. ko – Grøn (kodomo – børn)

Del	Teknik	Bemærkninger
<b>Ukemi</b>	Yoko Ukemi (over forhindring)	Sidefald over forhindring
	Mae Otoshi Ukemi	Forlæns fladt fald
	Ushiro Otoshi Ukemi	Baglæns fladt fald
<b>Atemi Waza</b>		Højre + venstre
Slagpuder/plethandsker	Yoko Geri Chudan (Keage + Kekomi)	Sidespark – mod krop, snap-spark og tryk-spark
	Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki + Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri	Lige stød samme arm/ben + lige stød modsat arm/ben + cirkelslag + lavt cirkelspark
1. Kombination	<b>Gyaku Mawashi Tsuki</b> Uchi Shuto Uke + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Cirkelslag Håndkantblok Lavt cirkelspark Stød modsat arm/ben
2. Kombination	<b>Jodan Kizami Tsuki</b> "Slip yderside" + Gyaku Tsuki + Mawashi Geri	Stød mod hoved Undvig frem og til siden Stød m. modsat arm/ben Cirkelspark
3. Kombination	<b>Jodan Mawashi Tsuki</b> "Weave/roll yderside" +  Mawashi Tsuki + Jodan Mawashi Tsuki	Cirkelslag mod hovedet Duk under og mod slagretning Cirkelslag Cirkelslag mod hovedet
<b>Aiki Waza</b>		<b>Fremhævede teknik</b> er Ukes angreb
Tenkan-familien	<b>Mune Tori + Mawashi Tsuki</b> Shiho Nage	Greb i revers + cirkelslag Fire verdenshjørner kast
Irimi-familien	<b>Morote Mune Tori</b> Nikyo	Greb i revers m. begge hænder Hånddrejebøjelås
<b>Nage Waza</b>	Sukui Nage/Te Guruma	Skovlkast
	De Ashi Barai	Fodfejning
	Tani Otoshi	Medfaldskast
Gaeshi Waza	Uki Goshi → ← O Goshi	Modteknik
Renraku Waza	O Soto Gari + Seio Nage	Videreføringsteknik
<b>Ne Waza</b>	Overgang fra Tate Shiho Gatame  Ushiro Tate Shiho Gatame	Uke prøver at komme ud ved at gå i bro (som lært ved 4. ko) "Udstrækker"
<b>Duo</b>	<b>B – Slag/spark</b> 1. Tsuki 2. Ago Tsuki eller Mawashi Tsuki 3. Mae Geri 4. Mawashi Geri	Egne kombinationer. Husk pre-attack. 1. Stød mod hovedet eller maven 2. Stød mod kæbe (uppercut) Cirkel slag mod ansigt 3. Frontspark mod maven 4. Cirkelspark mod maven  Til graduering vises alle 4 angreb (som til almindelig duo-konkurrence) Se gældende duo-regler for yderligere informationer.

<b>Kamp</b>	<b>Fighting efter JJIF-regler</b> 3 minutter	<i>Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp. Gældende regler på ju-jitsu.dk under Downloads – Konkurrence regler.</i>
<b>Ju-Jutsu teknikker</b>		<i>Både variation a + b. Højre + venstre</i>
1.a Teknik	<b>Gyaku Mawashi Tsuki</b>	<i>Cirkelslag modsat arm/ben</i>
	Uchi Shuto Uke + Jodan Gyaku Mae Empi Uchi + Mune Tori + Kuzure Ude Hishigi (til gulv) Ude Garami Henka Waza	<i>Indvendig armblok + albuestød Greb i revers m. én hånd + armstræklås krydslås</i>
1.b Teknik	<b>Gyaku Mawashi Tsuki</b>	<i>Cirkelslag modsat arm/ben</i>
	Uchi Shuto Uke + Teisho Uchi Kuzure Ude Hishigi Ushiro Empi Uchi	<i>Indv. armblok + håndbaldestød Armstræklås over skulderen Albuestød bagud</i>
2.a Teknik	<b>Mae Geri</b>	<i>Frontspark</i>
	Gedan Gyaku Te Nagashi Uke Chudan Yoko Geri	<i>Håndfejning lavt, modsat arm/ben Sidespark, mave</i>
2.b Teknik	<b>Mae Geri</b>	<i>Frontspark</i>
	Gedan Gyaku Te Nagashi Uke Gedan Yoko Geri Gyaku Mae Empi	<i>Håndfejning lavt, modsat arm/ben Sidespark på knæ (knæhase) Albuestød, modsat arm/ben</i>
3.a Teknik	<b>Gedan Tanto Dori</b>	<i>Knivstik nedefra</i>
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke Tai Waki Gatame + "omvendt" O Soto Otoshi + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + armknækker Armstræklås Benspænd, så uke ikke går med frem</i>
3.b Teknik	<b>Gedan Tanto Dori</b>	<i>Knivstik nedefra</i>
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke Gedan Gyaku Haito Uchi De Ashi Barai Gyaku Tsuki + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + armknækker Indvendigt håndkantslag, skridt Fodfejning Stød</i>
<b>Jiyu Waza</b>	<b>Frie forsvar</b> 30 angreb i grupper  Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben 5. Dobbelt angreb	<i>30 vellykkede forsvar  Se jiyu waza-oversigt over angreb</i>

**Vejledende bemærkninger**

Etikette, kendskab til JJIF Fighting og Duo regler.